بوڼتې	ناري	ښځينه	رابه‌شئ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
ی	ي	ې	ئ	
ثی	ثي	ثې	ثئ	ثـ ـثـ ـث ث
جی	جي	جې	جئ	جـ ـجـ ـج ج

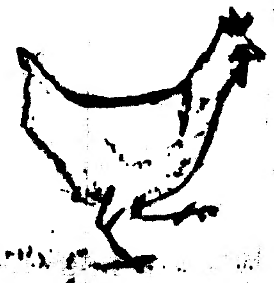
بوجې

دا بوجې توره ده .

توره بوجې د شابي بي ده .

شابي بي به راشي .

شابي بي به اوبو ته راشي .

د پای توری / د پیل توری	ثا ا	ثه ه	ثې ې	ثو و
چ 	چا	چه	چې	چو
ځ	ځا	ځه	ځې	ځو

پاچا، پوچه، ځه، راځه، راځئ

ځه چې د باجو باجه ته ځو .

د باجو باجه چې تا ته را شې .

ته به باباجي ته را شې .

باباجي به پاچا ته را شي

توری ی	رابه‌شي ي	بوجۍ ۍ	راشئ ئ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
چی	چي	چۍ	چئ	چـ ـچـ ـچ چ
ځی	ځي	ځۍ	ځئ	ځـ ـځـ ـځ ځ

ځاځی ، ځاځي ، ځاځۍ، راځئ ، چېرې

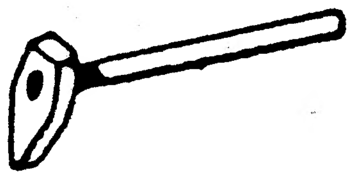
دا ځاځۍ ده .

دی ځاځی دی .

ځاځی چېرې دی .

ځاځی چې تا ته راشي .

ته به شورا ته ځې .

د پای توری / د پیل توری	پاچا	راځه	چېرې	راځو
	ا	ه	ې	و
ځ 	ځا	ځه	ځې	ځو
ح	حا	حه	حې	حو

پاځېده ، پوځه ، پوځې ، ځو ، ځارو ، حوره ، حاره

دا پوځه ده .

دا پوځه د حورې ده .

حوره پوځې ته راځي .

د حورې په پوځه اوبه ځاځي .

پوځه به ټوټې ټوټې شي .

ځاځۍ	چاپي	بوچې	راځۍ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
ۍ	ي	ې	ئ	
څۍ	څي	څې	څئ	ځ ځ څ څ
حۍ	حي	حې	حئ	ح ح ح ح

بیده ،حاجي

حاجي پاڅېده .

حاجي بیده دی .

حوره به راشي .

حوره به تا ته راشي .

ته حاجي ته راشه .

د هر توري بېلا بېل شکلونه	ځئ ئ	حاجۍ ۍ	څاڅي ي	ټاپی ی
خـ ـخـ خ ـخ	خئ	خۍ	خي	خی
ډ ډ ـډ	ډئ	ډۍ	ډي	ډی

بوډۍ، ډوډۍ، توخی ، توخي

دا ډوډۍ ده .

ډوډۍ ډېره ده .

ډوډۍ به ټوټه ټوټه شي .

توخي ډوډۍ ته راځي .

د توخي ډوډۍ ډېره ده .

د پای توری / د پیل توری	بوډا ا	خاده ه	خوږې ې	څارو و
ز	زا	زه	زې	زو
ړ	ړا	ړه	ړې	ړو

اوړه ، بازو ، بوزه ، تازه ، جوړه ، دوړې ،زاړه

دا اوړه دي .

دا اوړه زاړه دي .

حاجي به راشي .

د حاجي اوړه زاړه دي .

د حاجي په اوړو دوړې دي .

د پای توری / د پیل توری	بوډا ا	خاده ه	خوږې ې	ځارو و
ز	زا	زه	زې	زو
ړ	ړا	ړه	ړې	ړو

اوړه ، بازو ، بوزه ، تازه ، جوړه ، دوړې ،زاړه

دا اوړه دي .

دا اوړه زاړه دي .

حاجي به راشي .

د حاجي اوړه زاړه دي .

د حاجي په اوړو دوړې دي .

توخی ی	راځي ي	ډوډې ې	راځئ ئ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
زی	زي	زې	زئ	ز ـز ز
ړی	ړي	ړې	ړئ	ړ ـړ ړ

بازي ، اوړی ، تازي ، توړې، دوبی

دا تازي دی .

دا تازي د تازه دی .

تازي تازه ته راځي .

تازه پوره ډاډه دی .

تازه به ډاډې ته راشي .

د پای توری / د پیل توری	زا	اوږه	دوړې	بازو
	ا	ه	ې	و
ذ	ذا	ذه	ذې	ذو
ژ	ژا	ژه	ژې	ژو

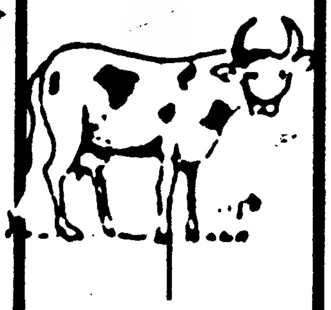
روژه ، ځیره ، ژاړي

توبا روژه ده .

دیبا بوزه ده .

اوږه زاړه دي .

توبا ! دا ځیره ده .

د پای توری / د پیل توری	 ا	ه	ې	و
ا	اٰ (آ)	اه	اې	او
ب	بٰا	به	بې	بو

بابٰا ، بابو ، بابه ، بې آبه ، اوبه

بابا ! اوبه .

او بابا ، اوبه !

بابه ! اوبه .

او بابه ، اوبه !

اوږی ی	تازي ي	بوډۍ ۍ	راشئ ئ	د هر توري بېلابېل شکلونه
ذی	ذي	ذۍ	ذئ	ذ ـذ ذ
ژی	ژي	ژۍ	ژئ	ژ ـژ ژ

دې ، زې ، ژې ، ړې ، ژی ، ژي ، ژۍ

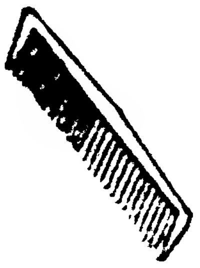
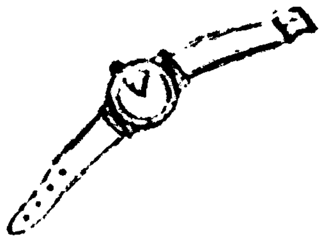
دا ژی دی .

دا ژۍ ده .

دا ژي دي .

دا د بوجۍ ژۍ ده .

دا د بورې بوجۍ ده .

د پای توری / د پیل توری	ټوبا ا	روژه ه	روژې ې	ذو و
ړ 	ړا	ړه	ړې	ړو
س 	سا	سه	سې	سو

سابه ، ساړه

دا اوړه د اوړی ده .

د اوړی اوړه جوړه ده .

د اوړی په اوړه اوړه دي .

سابه به ساړه شي .

دا سابه ساړه دي .

ذى ى	ذي ي	ذې ې	ذئ ئ	**د هر توري بېلا بېل شکلونه**
ږى	ږي	ږې	ږئ	ږ ـږ ږ
سى	سي	سې	سئ	سـ ـسـ ـس س

تېره ، تيږه ، ږيره

د دادا ږيره توره ده .

دا توره تېره ده .

چاره به په تيږه تېره شي .

د بيزو پوزه توره ده .

بيزو ډېره ژاړي .

د پای توری / د پیل توری	دیا ا	اوږه ه	اوږې ې	جارو و
ښ	ښا	ښه	ښې	ښو
ص	صا	صه	صې	صا

خاصه ، باښه ، شادي ، ښادي ، ښه

دا باښه ده .

دا باښه د ښاپیرۍ ده .

ښارو به ډوډۍ ته راشي .

ډېره ښه ډوډۍ ده .

خاصه ډوډۍ ده .

د هر توري بېلا بېل شکلونه	راځۍ ئ	اوږده ې	شاري ي	سوري ی
ـښـ ښـ ـښ ښ	ښئ	ښې	ښي	ښی
ـصـ صـ ـص ص	صئ	صې	صي	صی

ښاپېرۍ، ښاخې، ښې

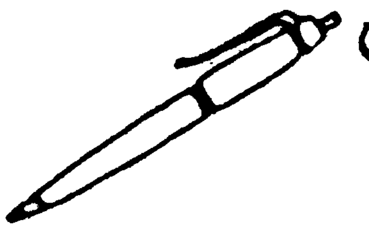
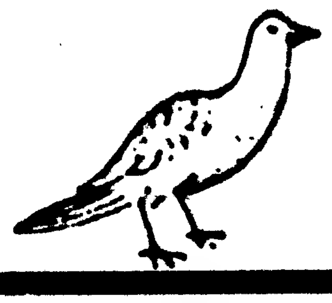
ښاپېرۍ خوري ! راشه .

ښادي ته راشه .

ښارو ښادي ته راځي .

ته چې ښادي ته راشې .

اوږې به تا ته راشي .

د پای توری / د پیل توری	راجا ا	خامه ه	اوبنې ي	ښاپېرو و
ق 	قا	قه	قي	قو
ک 	کا	که	کي	کو

چاکو، قاري، کاکا، کاسه

دا کوزه ده .

دا کوزه د کاکا ده .

ښه کاسه د قاري ده .

دا چاړه تېره ده .

تېره چاړه د قاري ده .

دا ښارو ده .

بښی ی	بښي ي	بښې ې	راشئ ئ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
قی	قي	قې	قئ	ﻗ ﻘ ق ﻖ
کی	کي	کې	کئ	ﻛ ﻜ ک ﻚ

باقي ، قاچاقي ، کوزې

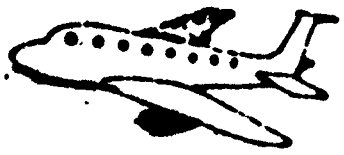
دا بوره د باقي ده .

د باقي بوره قاچاقي ده .

قازي د باقي کاکا دی .

دا د قاري کوزه ده .

د قاري په کوزې کې اوبه دي .

د پای توری / د پیل توری	کاکا ا	کوزه ه	کوزي ې	چاکو و
ض	ضا	ضه	ضې	ضو
ط 	طا	طه	طې	طو

ښارو د سارا ده .

دا تازي دی .

تازي د دوبي دی .

دا اوبه دي .

اوبه ډېرې دي .

روګی ی	قاري ي	کوږه ې	راشئ ئ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
ضی	ضي	ضې	ضئ	ضـ ـضـ ـض ض
طی	طي	طې	طئ	طـ ـطـ ـط ط

طوطي ، قاضي

دا طوطي دی .

طوطي ښه دی .

ښه طوطي د قاضي دی .

د قاضي طوطي ښه دی .

قاضي به راشي .

د پای توری / د پیل توری	سارا	ساړه	تېري	ضو
	ا	ه	ي	و
ظ	ظا	ظه	ظي	ظو
غ	غا	غه	غي	غو

راغه، غاړه، غوره، غوری، غوري

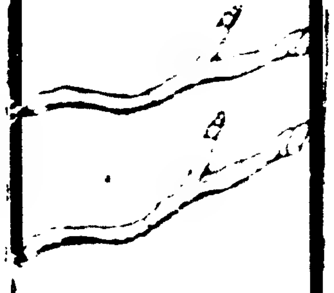
دا غاړه ده .

دا د طوطي غاړه ده .

دا غوره دي .

غوره د قاضي دي .

په غوري کې ډوډۍ ده .

ی	 ي	ې	ئ	**د هر توري بېلا بېل شکلونه**
ای	اي	اې	ائ	ا
بی	بي	بې	بئ	بـ ـبـ ـب ب

باآبه، بي بي ،بې آبي

بابو ! بې آبي .

بې آبه بابو !

اِ بابو ، اوبه !

او بی بي ، اوبه !

د هر توری بېلا بېل شکلونه	ګه‌راشۍ ئ	کوچنۍ ۍ	قاضي ي	کوچی ی
ظ ظ ظ ظ	ظۍ	ظې	ظي	ظی
غ غ غ غ	غۍ	غې	غي	غی

باغي ، غازي ، غاښی

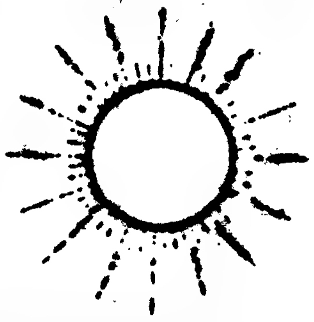
ډوډۍ د غازي ده .

دا کوټه ده .

کوټه د شاغاسي ده .

شاغاسي به راشي .

شاغاسي په غاښي راځي .

د پای توری / د پیل توری	توخا	غوره	ظې	ظو
	ا	ه	ې	و
ل 	لا	له	لې	لو
م	ما	مه	مې	مو

لاره ، لارې، لالا ، لېوه ، ماته ، ماده ، ماشه ، ماله

ماما به مې راشي .

لالا به دې راشي .

که مې لالا راغی .

ته به لالا ته راځې .

که ته ماما ته راشې .

غوری ی	غوړي ي	غاڵې ې	راځۍ ۍ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
لی	لي	لې	لۍ	ـلـ ـلـ ل ل
می	مي	مې	مۍ	مـ ـمـ م م

لاسي ، لاسۍ

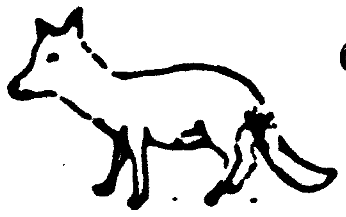
ماشي ډېرې دي .

په راغه کې لېوه دی .

په لارۍ کې مېږ دي .

د ماما ماله ماته ده .

لاسي ډوډۍ ښه ده .

د پای توری / د پیل توری	ماما ا	ماله ه	للامې ې	تالو و
ڼ	ڼا	ڼه	ڼې	ڼو
گ 	گا	گه	گی	گو

گاډۍ، گوره ، گولۍ

گاډۍ د لالا ده .

لارۍ د ماما ده .

لالا به په گاډۍ کې راشي .

ماما به په لارۍ کې راشي .

لالا به مې تاته راشي .

د هر توری ببلابېل شکلونه	مهٔځۍ ئ	ښځه ې	طوطي ي	مېږی ی
ڼ ڼ ڼ ڼ	ڼۍ	ڼې	ڼي	ڼی
ګ ګ ګ ګ	ګۍ	ګې	ګي	ګی

بانه ، ګانه ، ګانې

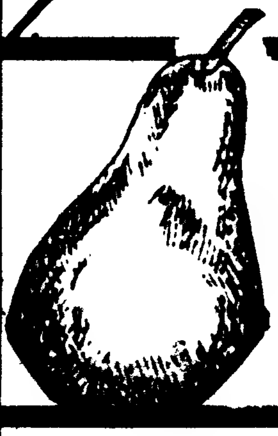
دا ګانې دي .

دا د تېلو ګانې دي .

د تېلو ګانې جوړه ده .

دا ګانه د توبا ده .

د دیبا ګانه ښه ده .

د پای توری / د پیل توری	روڼا	کاڼه	لوښي	چاقو
	ا	ه	ي	و
ن 	نا	نه	نې	نو
و	وا	وه	وې	وو

خونه ، خونې ، کابینه ، ناڅاپي ، واده ، واړه

والي راغی .

کابینې ته راغی .

د واده ډولونه واړه دي .

واړه له ډولونو بېربېږي .

په خونو کې سازونه دي .

موټی ی	قاضي ي	ګاڼه ې	ګوډۍ ۍ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
نی	ني	نې	نۍ	ﻧ ﻨ ﻦ ن
وی	وي	وې	وۍ	و ﻮ و

ناری ، نوری ، نورې، ویده

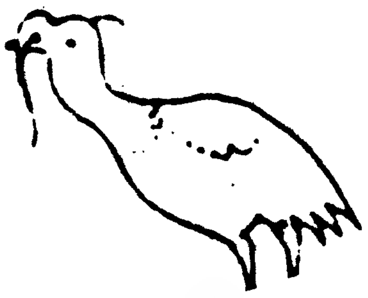
نوراني والي دی .

والي ویده دی .

ناري ته راځه !

نورانې ویښه ده .

ډوډۍ په دالانونو کې ده .

د پای توری / د پیل توری	واوا ا	ږولونه ه	کابیني ې	دارو و
ع	عا	عه	عې	عو
ف 	فا	فه	فې	فو

عامه ، فانه ، فاني

دا فانه ده .

په ماله کې فانې دي .

دا غابونه د فاروقې دي .

د فاروقې په غابونو کې آلو دي .

د غابونو آلو پاخه دي .

ناري	والي	څونه	مه‌حئ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
ى	ي	ى	حئ	
عى	عي	عى	عئ	عـ ـعـ ع ـع
فى	في	ڤى	فئ	فـ ـفـ ف ـف

عالي ، عيبي ، عيبونه ، فيته ، فيتې

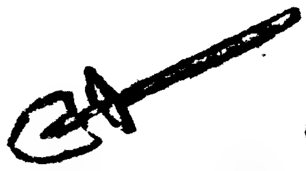
دا فيتې د پرې دي

اووه فيتې عالي دي .

نه فيتې عيبي دي.

د عالي فيتو آوازونه ښه دي .

د عيبي فيتو آوازونه ښه نه دي .

د پای توری / د پیل توری	تالا ا	عامه ه	فیتې ي	آلو و
ه	ها	هه	هې	هو
ی (ې) 	یا	یه	یې	یو

رایه ، ساهو ، لویه ، هاګي ، هو ، هوسۍ ، یابو

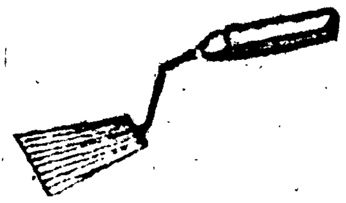
هاغه هوسۍ ده .

هوسۍ په اوبو کې لاهو ده .

د هوسۍ غاښونه واړه دي .

هادي په شورا کې دی .

هاغه هادي دی .

دپای توری / د پیل توری	بابا ا	بابه ه	بي ي	بابو و
ش	شا	شه	شي	شو
 ر	را	ره	ري	رو

باره ، بوره ، شابي بي ، راشه

شابي بي ، را شه !

بابا ، راشه !

راشه ! شابي بي .

بابه ، راشه !

دوی ی	عالي ي	ټوپې ې	مه‌ګوئ ئ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
هی	هي	هې	هئ	هـ ـهـ ه ـه
یی	یي	یې	یئ	بـ ـبـ ی ی

لويه ، هيلۍ، ياغي

يارو راغی .

يارو والي ته راغی .

رويا او هيلۍ لوڼې دي .

ليلا له هوسۍ نه لويه ده .

ليلا په کوټه کې ده ؟

لار ښوونه : د لاندیني جدول د هرې کلمې لومړی توری (ـ) لري .

اره	بری	پنې	تبی	تتو	ثنا
انار	بگی	پتو	تله	تتی	ثنایا

تړور

نازو مې خور ده .

حوره مې تړور ده .

مور مې د حورې خور ده .

حوره د نازو تړور ده .

نازو د هوسۍ تړورزی ده .

هوسۍ مې د مور خورځه ده .

لیلا مې د پلار خور ده .

بار	پاس	تاك	تمیټ	ثقیل	جوړ
باد	پیل	تبل	تول	ثواب	جیم

لارښوونه : د پورتني جدول د هرې کلمې وروستی توری (ـ) لري .

لار ښوونه : د لاندیني جدول د هرې کلمې لومړی توری (ـ) لري .

جره	چپه	ځکه	څټه	حوا	خلی
جواري	چکه	ځلا	څلی	حلقه	خره

غالۍ

دا غالۍ د لیلا ده .

د لیلا غالۍ ښه ده .

غالۍ یې پاکه ده .

دوړې نه لري . ناپاکه نه ده .

د ملالۍ غالۍ دوړنه ده .

دوړې ناروغي ډېره وي .

چاپ	ځبل	څوك	حال	خال	دال
چین	ځور	څار	حوت	خور	دبګ

لار ښوونه : د پورتني جدول د هرې کلمې وروستی توری ساکن دی .

لار ښوونه : د لاندیني جدول د هرې کلمې لومړی توری (ﮐ) لري .

دوا	ډله	ذره	ردي	ړچا	زره
دمه	ډبا	ذخیره	رسۍ	ړچی	زرې

کاسه

هلته یوه کاسه وه .

کاسه د ښاپېرۍ وه .

د ښاپېرۍ په کاسه کې بوره وه .

بوره اووه کیلو وه . د شاپېرۍ خور شیما وه .

شیما اوړه ، غوړي ، او اوبه راوړل .

شیما او ښاپېرۍ اول حلوا پخه کړه .

پیا یې حلوا خیرات کړه .

ډول	ذال	رنګ	ړ	زوم	کور
ډال	ذات	روغ	ړ	زیږ	ور

لار ښوونه : د پورتني جدول د هرې کلمې وروستی توری (ے) لري .

لار ښوونه : د لاندیني جدول د هرې کلمې لومړی توری (ـ) لري .

ږلی	ژبه	سبا	شړی	صواتونه	ضروري
ږغونه	ژمی	سپاره	شمالي	صرافي	ضمیمه

خوږ

غاښونه مې خوږېږي .

لاسونه مې نه خوږېږي .

غوږونه مې خوږېږي .

پښې مې اوس ښې دي .

پښې مې اوس نه خوږېږي .

د خيالي سترګې ښې شوې ، خو زړه يې لا تر اوسه خوږېږي .

ژوب	سین	شین	ښار	صاف	ضرور
ژیږ	سیل	شور	ښور	صابون	ضمیر

لارښوونه : د پورتني جدول د هرې کلمې وروستی توری ساکن دی .

لار ښوونه : د لاندیني جدول د هرې کلمې لومړی توری (ـ) لري .

طیاره	ظریفي	عمه	غله	فراري	قباله
طیارې	ظهوري	عریضه	غدی	قبیله	قدیمه

غوا

دا غوا لنگه ده .

خوسکی یې روغ دی .

تندی غوا په خوسکي لوشي .

غوا په خپل خوسکي پی پرېږدي .

که غوا بوره شي پی ښې نه پرېږدي .

د غوا مېرمن خپله تندی غوا او تندی خوسکی ښه ساتي . که یې ښه ونه ساتي ، ښې پی نه کوي او خوسکی ښه وده نه کوي .

طاق	ظریف	عید	غین	فال	قاب
طول	ظهور	عین	غاب	فیل	قبر

لارښوونه : د پورتني جدول د هرې کلمې وروستی توری (ـ) لري .

لار ښوونه : د لاندیني جدول د هرې کلمې لومړی توری (ګ) لري .

کته	ګته	لری	منه	نباتي	رنړا
کراچۍ	ګړۍ	لري	منې	نساجي	ګنه

خواړه

سابه ښه خواړه دي . په سابو کې ويټامينونه وي . ويټامينونه ماشومانو ته فايده لري . خواړه چې ويټامين ونه لري چا ته لازمه فايده نه لري .

ناروغان د غرمې او ماښامه مېوه خوري . د سهاره شيدې او هګۍ خوري . پاکې شيدې ، سابه او مېوه ښه خواړه دي .

کېڼ	ګاټ	لار	مېخ	ثال	ګڼل
کوڼ	ګيج	لور	ميم	نون	کوڼ

لار ښوونه : د پورتني جدول د هرې کلمې وروستی توری ساکن دی .

لار ښوونه : د لاندیني جدول د (ــُـ) کلمو لومړي توري (ــَـ) لري .

وری	هوا	ېا	اُمت	اِسلام	اَمین
وري	هڅه وکی	یهود	بُلبل	بِستر	بَلوغ

دکور کارونه

زما ورور او خور به را شي . خور به مې له مور سره د کور کارونه کوي . زه او ورور مې د پلار سره د پټي کارونه کوو . که پر موږ کارونه ډېر شول مشر ورور به مې مرسته را سره کوي .

مور به مې ډوډۍ پخوي . څوک چې په یوه کور کې ژوند کوي باید یو له بل سره مرسته وکړي .

ویښ	ښار	یار	پُسته	پسته	پَل
واک	هېر	یور	تُرکي	تِکرار	تَش

لار ښوونه : د ښي لوري د شپږو کلمو وروستي توري سا‌کن دي .

ټکر	ټکسي	ټوکر	ثمر	ثقل	ثقه
جد	جدي	جمله	چټک	چك	چرت

د غنمو کرل

زما پلار هرکال غنم کرل . پرووسږکال چې اوبه لږې وې غنم یې ونه کرل . سږکال چې اوبه ډېرې وې بیایې غنم وکرل . د غنمو د پاره یې لومړی مځکه اوبه کړه . کله چې مځکه وتره شوه بیایې غنم پکې وشیندل . د غنمو تر شیندلو وروسته یې یوې او ماله کړل . بیایې پرېښوده چې غنم راشنه شي .

ښنګ	ښېره	ښنی	ځلمی	څېلی	څولی
حسن	حرص	حجره	ختکر	خجل	خرما

ذَبح	ذِهن	ذُ	رَخت	رِزق	رَخصت
ړَنگ	ړِ	ړُ	زَحمت	زِندان	زَهل

مېوه

پاکه مېوه ښه وي .

ناپاکه مېوه ښه نه وي .

پاکه مېوه هرڅوك خوري .

ناپاکه مېوه هېڅوك نه خوري .

تازه مېوه ناروغانو ته ګټه رسوي .

تازه مېوه ماشومانو ته هم ښه وي .

امیندواره میندو ته تازه مېوه ډېره ښه وي .

ژَړل	ژېړ	ژَوبل	ږَدن	ږِیره	ږَمنځ
سَرپوس	سِنج	سَنت	شَبنم	شِدت	شَکر

بای ی	بيبي ي	بې ې	ائ ئ	**د هر توري بېلا بېل شکلونه**
شی	شي	شې	شئ	شـ ـشـ ـش ش
ری	ري	رې	رئ	ر ـر ر

باشي ، راشئ ، بورې ، باري

بابا ، به راشي .

باشي ، به راشي .

بابه ، به راشي .

شابي بي ، به راشي .

ښځه	ښېګڼه	ښوره	صبر	صفت	صلح
ضرر	ضد	ضعف	طبع	طب	طغیان

ساري ناروغۍ

په دوبي ساري ناروغۍ ډېرې وي . غوماشې چې ناروغان وچیچي وینه یې زبېښي . د ناروغ په وینه کې مکروبونه وي . غوماشې چې بل روغ سړی وچیچي د ناروغ د وینې مکروب په کې پرېږدي . مکروبونه چې په وینه کې ګډ شي پاکه وینه ناپاکه شي . جوړه وینه د اوړو په شان خمیره کېږي . ناروغي خپرېږي .

ظرف		ظلم	عدد	عشق	عرف
غرب	غذا	غلام	فتح	فلتر	فرصت

قبر	قرائت	قمري	کفن	کتاب	کفر
لمن	لسان	لعاب	متن	متر	منظم

هوا

ملالۍ او زرغونه د خپل ماما کره تللي . په آسمان کې نرۍ وريځ وه . ملالۍ وويل ،« پرون آسمان شين و . که پرون تللي وای نو ډېر ښه کار به شوی وای . دوی په خبرو خبرو د ماما کور ته ورسېدلي .

زرغونې وويل ، « ملالۍ تا وويل چې نن هوا ډېره سړه ده . خو نن ډېره ښه هوا ده . ځکه چې هوا نه ډېره سړه وه نه ډېره توده . »

نذر	نسبت	نطق	وحدت	وجدان	وزگار
هدف	هجران	هنر	ینه	یکۍ	...

د کال فصلونه

تېر کال ښه کال و . ځکه چې په پسرلي کې هوا ښه وه . باران هم په خپل وخت اورېده . دوبی هم ښه تېر شو . د بزګرانو کښتونه پر خپل وخت ورسېدل . د مني نوي کښتونه یې وکرل . په ژمي کې واوره واورېده . ژمی هم د پسرلي ، دوبي او مني په شان ښه تېر شو . خلك خوښ وو ځکه چې د تېر کال ټول فصلونه ښه وو . ووایه څه شی دي ؟ یوه ونه ده دوولس یې شاخونه دي ، په هر شاخ کې یې دېرش دېرش پاڼې دي .

د پښتو ژبې بشپړه الفبې

توری	نوم	توری	نوم	توری	نوم	توری	نوم
آ	الف مد	خ	خې	ص	صوات	ن	نون
ا	الف	د	دال	ض	ضوات	ڼ	ڼون
ب	بې	ډ	ډال	ط	طې	و	واو
پ	پې	ذ	ذال	ظ	ظې	ه	هې
ت	تې	ر	رې	ع	عین	ی	یې
ټ	ټې	ړ	ړې	غ	غین	ی	زمری
ث	ثې	ز	زې	ف	فې	ي	دوبي
ج	جیم	ژ	ژې	ق	قاف	ې	ارې
چ	چې	ږ	ږې	ك	كاف	ۍ	هکۍ
ځ	ځی	س	سین	ګ	ګاف	ئ	وخورئ
څ	څې	ش	شین	ل	لام		
ح	حې	ښ	ښین	م	میم		

د کلمو په پیل او پای کښي د تورو ترتیب

آس	غوا	ډوډۍ	کوړ	عینکي	شروع
اره		ذخیره	کاغذ	غوږ	باغ
بادام	کتاب	رسۍ	تار	فیل	نداف
پیاله	توپ	ړوند	خوړ	قلم	اطاق
تار	توت	زانګو	مېز	کور	ناک
ټال	بوټ	ژبه		ګلدان	چرګ
ثمر	ثلث	ږمنځ	غوږ	لاس	ټال
جارو	تاج	ستن	آس	مار	لړم
چرګ	مچ	شال	داش	ناک	ستن
ځاله	ترښځ	ښځه	اوښ	ټا	کوڼ
څپلۍ	غوڅ	صابون	خلاص	وری	کټو
حوض	روح	ضعیف	حوض	هیلۍ	پوه
خولۍ	ملخ	طوطي	خیاط		اره
داش	ژوند	ظروف	محفوظ	یوم	لوی

الفبې او د اضافت توری (د)

آ	آلوچه	د آلوچې	ډ	ډولچه	د ډولچې	ع	عریضه	د عریضې
ا	انسان	د انسان	ذ	ذخیره	د ذخیرې	غ	غذا	د غذا
ب	باډۍ	د باډۍ	ر	رکعت	د رکعت	ف	فاروق	د فاروق
پ	پښه	د پښې	ړ	ړوند	د ړانده	ق	قلم	د قلم
ت	تلاشي	د تلاشۍ	ز	زیری	د زیري	ک	کټو	د کټوي
ټ	ټوپۍ	د ټوپۍ	ژ	ژړا	د ژړا	ګ	ګلخانه	د ګلخانې
ث	ثمر	د ثمر	ږ	ږلۍ	د ږلۍ	ل	لحاظ	د لحاظ
ج	جاله	د جالې	س	ستن	د ستنې	م	مثقال	د مثقال
چ	چینه	د چینې	ش	شیرچای	د شیرچای	ن	نارینه	د نارینه
ځ	ځای	د ځای	ښ	ښکاري	د ښکاري	و	واعظ	د واعظ
څ	څادر	د څادر	ص	صدیق	د صدیق	هـ	هیواد	د هیواد
ح	حسد	د حسد	ض	ضعیف	د ضعیف	ی	یاغي	د یاغي
خ	خاوره	د خاورې	ط	طایفه	د طایفې			
د	دسمال	د دسمال	ظ	ظروف	د ظروفو			

امیندواري

انا ! خور مې نه ده ناروغه شوې .

هیلۍ ! امیندواره به وي .

انا ! د امیندوارۍ نخښې څه شی دي ؟

وينه درېدل ، د سهاره قی ، د زړه بدوالی .

انا ! خوب يې هم نه پوره کېږي .

هیلۍ ! که يې سبکه وي اميندواره ده .

انا ! تي يې هم خوږېږي .

هیلۍ ! د تيو خوږېدل او نرمېدل د اميندوارۍ ښې

نخښې دي :

قی به يې ودرېږي ، ماشوم به ډېر خوځېږي .

په دمه دمه دې کار کوي . کار به ډېر نه پرې کوئ .

د زېږېدو نېټه ټاکل

له اتلس کلنۍ نه مخ کې او له پنځه دېرش کلنۍ نه وروسته امیندواري ماشوم او مور ته ښه نه ده .

ډېر هغه ماشومان مړه کېږي چې دوې زېږېدني تر دوو کلونو ژر وي .

له څلورو امیندواریو وروسته امیندواري مور ، ولادت او ماشوم ته تاوان دی .

پورتنۍ درې لارښوونې چې یوه کورنۍ باید څو ماشومان ولري او څه وخت یوه مور امیندواره شي .

بې تاوانه ولادت

منظم معاینات د ولادت تاوانونه کموي .
ولادت باید د یوې پوهې ښځې په مرسته وشي .
ټولې کورنۍ باید د امیندوارۍ او ولادت نخښې وپېژني .
امیندواره مور ډېرې غذا او ډېر آرام ته اړه لري .
د ولادتونو ترمنځ دوه کاله وخت ، تر اتلس کلنۍ وروسته او تر پنځه دېرش کلنۍ وړاندې عمر د ولادت تاوانونه ټیټوي .
روغې ځوانې چې په ژوند کې یې ښه غذا خوړلې وي په ولادت کې لږ مشکلات لري .

د مور شیدې

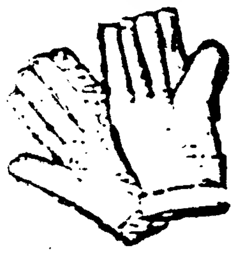
له زېږېدو نه تر شپږو میاشتو پورې ماشوم ته د مور شیدې ښه غذا او اوبه دي .

ماشوم چې پیدا شي باید ژر د مور په شیدو روږدی شي .

د شیدو د زیاتېدو له پاره د مور تی ژر ژر رودل ښه او ضرور دي .

نورې شیدې د ماشومانو ناروغۍ او مړینې ډېره وي .

ماشوم ته د مور شیدې تر څلورویشتو میاشتو پورې ښې او سنت دي .

د پای توری / د پیل توری	را ا	شه ه	رې ې	شارو و
پ	پا	په	پې	پو
د 	دا	ده	دې	دو

پوره ، دادا ، داده

بابا ! دا بوره ده .

دا بوره پوره ده .

بوره د بابو ده .

شا بي بي به را شي .

د ماشوم وده

ماشوم باید په میاشت کې یوځل وتلل شي .

د مور شیدې تر شپږو میاشتو پورې ماشوم ته ډېره ښه غذا ده .

تر شپږو میاشتو وروسته ماشوم ته د مور د شیدو سره نوره غذا هم لازمه ده .

تر درې کلنۍ پورې ماشوم ته هره ورځ پنځه یا شپږ ځله خواړه لازم دي .

تر درې کلنۍ پورې په کورنۍ غذا کې غوړي هم ښه او لازم دي .

ماشوم ته ویټامین اې (A) لرونکي خواړه فایده لري .

تر ناروغۍ وروسته ماشوم ته ډېر خواړه ضرور دي .

د ماشوم سره لوبې کول ، خبرې کول ، مینه کول د جسمي او د ماغي ودې له پاره فایده لري .

د زېږېدنې علايم

تر اوومې مياشتې وروسته د زېږېدو امکان شته څه وينه ، سپين رنګه اوبه ليدل کېږي .

ځينې وخت ډېرې اوبه ليدل کېږي .

د ملا او نس خوږ پيدا کېږي .

د نامه د پرې کولو پاکي او تار بايد په اوبو کې ښه واېشول شي .

که د نامه د پرېکولو آله او تار پاك نه وي مور يا ماشوم ته تيتانوس پيدا کېږي .

اميندوارې مور ته لازمه ده چې ډاکتر يا د کومې پوهې ښځې معاينې ته ولاړه شي .

لوښى ، سامان ، مالوچ ، نوې پاکي ، جامې ، پاکه بياتي،جراثيم وژونکى صابون او ديتول پکار دي .

امیندواره مور

روغه مور روغ ماشوم زېږه وي .

مور او ماشوم ته ښه خواړه په کار دي .

د امیندواره مور خواړه :

١ - میوه او سابه . ٢ - غوښه او هګۍ

٣ - لوبیا ، وریجې او وچه ډوډۍ .

٤ - شیدې اوشیدو نه جوړ شوي شیان .

که چېرې امکان وي د هرې برخې نه دې پورتني خواړه لږ لږ وخوړل شي .

د امیندوارې مور د معاینې مناسب وختونه دادي :

١-دلومړۍ میاشتې پای. ٢-د دریمې میاشتې پای.

٣ - د امیندوارۍ په وروستۍ میاشت کې .

که د امیندوارۍ په موده کې یې وینه ماته شي باید ډاکتر ته ورشي .

نس ناسته

١- اسهال شوي ماشوم ته ډېر خواړه ورکول کېږي .
٢- اسهال شوي ماشوم ته د مور شيدې دوام داره ورکول کېږي .
٣- اسهال شوي ماشوم ته ښه غذا لازم ده .
٤- که اسهال شديد وي پوه ډاکتر ته ورتګ لازم دی .
٥- ماشوم ته تر اسهال وروسته يوه اونۍ ډېره غذا لازمه ده .
٦- اسهال شوي ماشوم ته دارو مه ورکوئ . خو که پوه ډاکتر يې لازم بولي بيا يې ورکړئ .
٧- د مور شيدې ، واکسينونه کول د اوبو او خوړو پاك ساتل ، د خوراك په وخت کې لاسونه مينځل د نس ناستې مخنيوی کولی شي .

ټوخلې او ساړه وهل

که د ماشوم له ټوخلې سره نفس ویستل تېز شي . باید ژر یوه کلینیک ته یووړل شي .

کورنۍ د مور د شیدو ، ښې غذا او واکسینونو په اجرا سره د سینه بغل په مخنیوي کې مرسته کولای شي .

که ماشوم ټوخلې او ریزش نیولی وي باید کوشش وشي چې غذا او ډېر مایعات ورکړل شي . هغه باید یوه اندازه تود وساتل شي .

دا ډول ماشومان باید ناپاکه او له دوړو ډکه هوا تنفس نه کړي .

ملاريا

١ – ماشوم باید د ملاریا د غوماشو څخه په تېره بیا د شپې له لوري پټ وساتل شي .

٢ – د ملاریا لاروګانې له منځه وړل او د هغو د ډېروالي څخه ژغورنه کول او مخنیوی ضرور دی .

٣ – په ملاریا آخته ماشوم ته یوه پوره دوره د ملاریا ضد دارو ورکول لازم دي .

٤ – په هغو سیمو کې چې ملاریا وي امیدوارې ښځې ته باید تر پایه د ملاریا ضد دارو ورکړل شي .

٥ – هغه ماشوم چې تبه لري باید لږ سوړ وساتل شي خو دومره نه چې یخني یې وشي .

٦ – له ملاریا څخه ښه شوی ماشوم ډېرو مایعاتو او غذا ته اړه لري .

خپل عمل د لاري مل

يوې كوترې په اوبو كې يو ميږى وليد. د حوض اوبه ډېرې وې.

كوترې پاڼه حوض ته ورووړه. ميږى په پاڼه ورپورته شو.

بله ورځ يوه ښكاري هغه كوتره په ځاله كې وليده. ښكاري د كوترې په لوري نښان ونيو. ميږي بې له ځنډه ښكاري ته په پښه نيش وركړ. د ښكاري لاس وښورېد. وارېې بې ځايه لاړ.

درسول الله (ص) وینا وې

هېڅوک به له تاسې نه جنت ته ولاړ نه شي ترڅو چې د پوره ایمان څښتن نه شي. د پوره ایمان څښتن هغه څوک کېږي چې یو دبل سره مینه ولري او ورورولي وساتي. څوک چې دحج ،عمرې او جهاد په نیت ووځي او په لاره کې مړ شي، پاک الله ((ج)) دحج، عمرې او جهاد ثواب ورکوي.

څوک چې په بل چا زړه سوی ونه کړي، پاک الله ((ج)) به هم په هغه زړه سوی ونه کړي.

منــــنه

یوه ورځ یوه ناپوه مشر یوه عالم ته وویل:

((په عبادتونو کې ښه عبادت کوم دی؟)) عالم په ځواب کې ورته وویل: ((ستا خوب ترنیمې ورځې.)) مشر ورته وویل: ((ترنیمې ورځې خوب عبادت دی؟)) عالم ځواب ورکړ: ((ته چې بیده وې هرڅوک ستا له ناروانه په امان وي.))

الله (ج) دې پوه کړه! مشر اول د ځان سره فکر وکړ، بیا یې ناروا کارونه بس کړل او د عالم نه یې مننه وکړه.

دچاچې خوب له ویښوالي ښه وي

بیدار یې مه کړې پر پــــردہ چې ویده وي.

تواضع

يوه ورځ محمد رسول الله (ص) او ملګرو يې په يوه دښته کې پسه حلا لاوه. يوه وويل: ((حلال به يې زه کړم.)) بل وويل: ((پوست به يې زه وباسم.)) دريم وويل: ((پوخ به يې زه کړم.)) څلورم هم يو کار په غاړه واخيست.

محمد رسول الله (ص) وفرمايل: (زه به خس راوړم.) ملګرويې وويل: ((يا رسول الله (ص)، تاسې آرام کېنئ!)) محمد رسول الله (ص) وفرمايل: ((د خدای (ج) دا خوښه نه ده چې يو بنده تر نورو ځان اوچت وګڼي.)) پخپله مبارک خس راټول کړل او رايې وړل.

شابی ی	باشي ي	بوږې ې	راشۍ ۍ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
پی	پي	پې	پۍ	پ ـپ ـپـ پـ
دی	دي	دې	دۍ	د ـد ـد د

پاپي ، دارو ،شادي

دا دارو دي .

دا اوبه دي .

پې د شابي بي دي .

دا بي بي ده .

شابي بي ! دا شادي د

لمونځ

دسهار لمونځ څلور رکعته دی. دوه رکعته سنت او دوه رکعته فرض دي . دماسپښين لمونځ لس رکعته دی. څلور رکعته سنت، څلور رکعته فرض او دوه رکعته سنت دي . دماښام لمونځ پنځه رکعته دی. دري رکعته فرض اودوه رکعته سنت دي. دوه نورلمونځونه هم شته چې يو څلور رکعته فرض او بل پنځه رکعته ذی. دهر لمانځه دپاره اول اودس کېږي.

ARIC
B
6.50
WAR
3076
c.2

د چاپ حق د مولف دی

Syllabic Reading and Writing Mother and Child Health Selected Lessons

By

Prof. Dr. Guljan Wror Wardak
5th Floor, Khyber View Plaza, Jamrud Road, Peshawar
Tel: 44392 ACBAR
1994 (1373) 2nd Edition

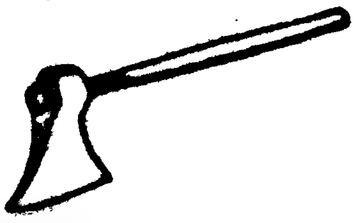
۷۱

مه کوه په چا چې وبه شي په تا

يوه سړي پاچاته وويل: «ستا دوست وايي چې د پاچا دخولې نه بوی ځي.»

بيا يې د پاچا دوست ته په ډوډۍ کې اوږه ورکړه. دوست چې دربار ته راغی، خولې ته يې لاس ونيو. پاچا ته خبره ربښتيا ښکاره شوه. پاچا يو فرمان حاکم ته وليکه او دوست ته يې ورکړ. په فرمان کې يې ليکلي وو:

«دليک د راوړونکی اعدام کړه.» حاسد وويل چې دا به د انعام فرمان وي. د پاچا د دوست نه يې فرمان ترلاسه کړ او حاکم ته يې ورکړ. حاسد اعدام شو.

د پای توری / د پیل توری	دادا	بوره	بورۍ	پارو
	ا	ه	ۍ	و
ت 	تا	ته	تې	تو
ټ	ټا	ټه	ټې	ټو

تاته ، توبه ، توره ، تورۍ ، ټاپه ، ټاپې ، ټوټه ، ټوټې

دا ټوټه د تورې ده .

توری د بابو دادا دی .

دا ټوټه ټاپه ده .

د تورې ټوټې ټاپه دي .

دوبی ی	پاپي ي	پېد ې	راشئ ئ	د هر توري بېلا بېل شکلونه
تی	تي	تې	تئ	ت ـتـ ـت تـ
ټی	ټي	ټې	ټئ	ټ ـټـ ـټ ټـ

باټو ، بوټی ، تاري ، توری ، ټوپې

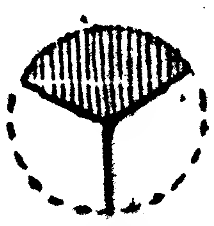
دا ټوټه تاري ده .

د توري ټوپې توره ده .

تاري ټوټه پوره ده .

توری به راشي .

توری به تاته راشي .

د پای توری / د پیل توری		دارا ا	ټاپه ه	ټوټي ي	باټو و
ث		ثا	ثه	ثي	ثو
ج		جا	جه	جي	جو

باجه ، جاده ، جادو ، جارو ، جویه

دا ثي ده .

دا جارو ده .

جارو د بي بي ده .

باجه به دي تا ته راشي .

ته به دادا ته راشي .

هجايي ليك لوست
دمور اوماشوم روغتيا
غوره پندونه

مولف: سرمحقق ډاکټر گل جان (ورور) وردک

پته: پنځم منزل، خيبر ويو پلازا، جمرود روډ
ACBAR TEL: 44392
کال ۱۳۷۳ (۱۹۹٤) دوهم چاپ

I dedicated my work on « Syllabic Reading and writing, Mother and Child Health Selected lessons » to women education, literacy development. I would like to present the 2nd Edition of it to the women education and Literacy Promoter Nancy Dupree.

With best regards

Dr. Gul Jan Wardak
24.10.1994

هجايي ليک لوست
دمور اوماشوم روغتيا
غوره پندونه

مولف: سرمحقق ډاکتر گل جان (وررور) وردک

پته: پنځم منزل، خيبر ويو پلازا، جمرود روډ
ACBAR TEL: 44392

کال ۱۳۷٤ (۱۹۹٤) دوهم چاپ

بسم الله الرحمن الرحيم

د ليك او لوست کلي

که د کتاب په رسمونو کې د ښي لوري د رسمونو د الفاظو د لومړي آواز شکل او د پاسنيو رسمونو د الفاظو د وروستي آواز شکل زده کړئ او هم د هغو دوو توريو څخه جوړې شوې هجاوې او د هجاوو ليکلي شکلونه وپېژنئ ، په هر پښتو متن کې به د هجاوو کلي او ټول توري وپېژنئ . که د توريو له حرکاتو (َ ، ِ ، ُ ، ٔ) څخه هم کار واخلئ د پښتو لوستل به وکولای شئ .

يادونه

هجايي ليك لوست ، د مور او ماشوم روغتيا ساتل چې د ژوند له پاره د واقعيتونو پرمخ تللی پروګرام دی ، دا منظم او مرتب پروګرام کولای شي چې د ځاني زده کړې له لارې په پرمختيايي هيوادونو کښې په تېره بيا په افغانستان کښې د مليونونو نالوستو ميندو او ماشومانو د ژوند د خوندي ساتلو په برخه کښې مرسته وکړي .

دا مرتب او منظم ځاني هجايي ليك لوست د ښوونې او روزنې د وزارت ، د ښوونځيو د مديريتونو ، د ښوونکو د روزنې له مؤسسو ، د ښوونکو له اتحاديو ، تعليمي اتحاديو څخه غواړي چې د دې مهم اصل (ليك لوست زده کړی) په برخه کښې يو بل ته لاسونه سره ورکړي چې نور نو په قطعي ډول يو نالوستی د ژوند د سالمې ساتنې په باب له زده کړې څخه بې برخې پاتې نه شي .

کېدای شي چې ټول علاقه لرونکي بين المللي سازمانونه دا تعهد وکړي چې دغه د هجايي ليك لوست د زده کړې ، د ميندو او ماشومانو د روغتياپه برخه کښې حياتي معلومات د اکثريت خلکو په درد وخوري او هم بين المللي مؤسسې يې د رواجولو او تدريس ژمنه وکړي ځکه چې دا کتاب (د ژوند له پاره واقعيتونه Facts for Life unit) څخه لا نور هم په پرمخ تللي ډول ترتيب او تنظيم شوی دی او تدريس يې يوه ورځ لارښوونه غواړي .

څنګه چې د دې کتاب د چاپ حق د مؤلف دی نو هر سازمان چې د دې کتاب د نسخو غوښتونکی وي کولای شي چې هغه د چاپ په بيه يعنې يو کتاب په اتيا سنټه يا معادل ؟ هغو وپيري .

په پای کښې له امان الله ساهو څخه مننه کوم چې د دې کتاب په اهتمام او ترتيب کښې يې مرسته کړې ده .

اپلټ کوونکي : محمد نسيم قسيمي ، الحاج حبيب الله رفيع او زرين انځور .

کمپوز : سيد حسين هاشمي